

# Trainingsplan NEU !

Gültig ab Montag, 05.10.2020.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.15 – 17.00 Uhr Tiger U6 Jahre <b>Sempai Chrissie + Chelly</b> <b>Jede Woche</b>	16.45 – 17.30 Uhr Fortgeschrittene Tiger <b>Jede Woche</b>	15.45 – 16.30 Uhr Mittwoch-Tiger <b>Sempai Caro</b> <b>Jede Woche</b>		15.45 – 16.30 Uhr Tiger <b>Sempai</b> <b>Lena + Hubi + Sopha</b> <b>Jede Woche</b>
Reinigen, Desinfizieren, Lüften	Reinigen, Desinfizieren, Lüften	Reinigen, Desinfizieren, Lüften		Reinigen, Desinfizieren, Lüften
<b>18:30 – 19:30 Uhr</b> <b>Kickboxen Kids „A“</b> <b>Jede Woche</b>	18:00 – 19:00 Uhr Karate Kids „A“ <b>Jede Woche</b>	<b>18:30 – 19:30 Uhr</b> <b>Thai-Bo / KBA - Kurs</b> <b>Instructor: Adi + Klaus</b>	18:00 – 19:00 Uhr Karate Kids „B“ <b>Jede Woche</b>	17:00 – 18:00 Uhr Bonsai Training <b>Jede Woche</b>
<b>Reinigen,</b> <b>Desinfizieren, Lüften</b>	Reinigen, Desinfizieren, Lüften	<b>Reinigen,</b> <b>Desinfizieren, Lüften</b>	Reinigen, Desinfizieren, Lüften	Reinigen, Desinfizieren, Lüften
<b>20:00 – 21:00 Uhr</b> <b>Karate Erw. „A“</b> <b>Jede Woche</b>	<b>19:30 – 20:30 Uhr</b> <b>Kickboxen „A“</b> <b>Erw. &amp; Jug.</b> <b>Jede Woche</b>	<b>20:00 – 21:00 Uhr</b> <b>Karate Erw. „B“</b> <b>Jede Woche</b>	<b>19:30 – 20:30 Uhr</b> <b>Kickboxen „B“</b> <b>Erwachsene &amp; Jugend</b> <b>Jede Woche</b>	<b>18:30 – 19:30 Uhr</b> <b>Kickboxen Kids „B“</b> <b>Jede Woche</b>
<b>Reinigen,</b> <b>Desinfizieren, Lüften</b>	<b>Reinigen,</b> <b>Desinfizieren, Lüften</b>	<b>Reinigen,</b> <b>Desinfizieren, Lüften</b>	<b>Reinigen,</b> <b>Desinfizieren, Lüften</b>	<b>Reinigen, Desinfizieren,</b> <b>Lüften</b>

**Legende:** Normale Schrift – Sensei Nadja + Sempai Caro + Sempai Lena mit Team + Sempai Chrissie & Chelly

**Schräge und fette Schrift – Cheftrainer Adi + Instructor Klaus**